

Abstract:

The aim of the research is to identify the subjective vitality as well as to identify the differences in the subjective vitality between students according to the gender variable (male - female) and the stage of study (first - fourth) and the academic specialization (scientific - human), The research sample consisted of (120) male and female students from the university students, The research scale was applied - the (subjective biology) scale, which is (prepared by the researcher), The results of the search resulted in:

- University students enjoy a high degree of self-vitality.
- There are differences in subjective vitality according to the gender variable and differences in favor of males.
- There are no differences in subjective vitality, according to the variable of specialization or the variable of the stage.
- According to the results of the research, the researcher recommended some recommendations and proposals..

Keywords: quality; Subjective vitality; university students

مقدمة:

يستخدم مصطلح الحيوية الذاتية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل التنشيط و الاثارة والطاقة النفسية الفعالة، ومفهوم الطاقة النفسية الفعالة يرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يحكم تبادل المعلومات بين الفرد والبيئة الخارجية والذي من شأنه ان يدفع الفرد الى انجاز المهام في حالة المستويات المرتفعة للطاقة أو يدفع الفرد الى عدم الإنجاز أي مهمة في حالة المستويات المنخفضة من الطاقة، من هنا تظهر الفروق الفردية بين الافراد في مستوى الضغوط النفسية والشعور بالإجهاد النفسي والتي تتحدد أساسا بقدرة الافراد على مقاومة المواقف المحبطة ومقاومة الاجهاد النفسي أو الاستجابة لتلك الضغوط التي يمر بها من خلال الاستفادة مما يمتلكون من طاقة نفسية فعالة دافعة للسلوك. (كامل، ٢٠٠١: ٢١٧) وينظر الى الحيوية الذاتية على انها أكثر من كونها نوعا من النشاط أو الطاقة النفسية لوظائف العقل واساسا للدافعية كما انها يمكن ان تتخذ الشكل الإيجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة فلأثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية اما القلق والغضب فانهما مصدران للطاقة السلبية. (راتب، ٢٠٠٠: ١٢٧) ومعرفة مصادر الحيوية الذاتية السلبية التي تعوق الأداء مثل التوتر والقلق والخوف ومعرفة مصادر الحيوية (الطاقة) الإيجابية التي تسهل الأداء مثل الاثارة السعادة الاستمتاع ان المصادر السلبية للحيوية تعوق الأداء لأنها تؤدي الى زيادة التوتر فتجعل الانتباه محدود والتركيز ضعيف كما ان التعب يحل بسرعة اما المصادر الإيجابية للحيوية (الطاقة) فأنها تساعد على الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية. (راتب، ٢٠٠٤: ١٨٩)

ويرى "فرويد" بان كل فرد يمتلك قدرا معيناً مما سماه بالطاقة النفسية المنبثقة من غريزة الحياة والتي تدفعه باتجاه المحافظة على ذاته كنسق عضوي فضلاً عن الحفاظ على النوع البشري وضمان استمراره، وكلما كانت طاقة الحياة التي يمتلكها الشخص كبيرة كان أكثر حيوية وابداعاً وفاعلية. (سليم، ٢٠١٦: ١٧٣) وتشير الدراسات ان الافراد الحيويين يظهرون انتباهاً أكثر ورغبة أكبر في أداء المهام وتحسين الذاكرة وانهم يكونون أكثر ابداعاً وقل ضرراً بصحتهم، ويمتازون بالهمة العالية وهي حالة

نفسية إيجابية مقترنة بمشاعر التحمس والتشبع بالطاقة والانتشاء والاهتمام والاقبال على الحياة والترحيب بها والتخلي بروح المثابرة والمبادرة الذاتية والهمة العالية. والطاقة النفسية هي كما يرى "مارتنز، ١٩٨٧" تمثل أفضل حالة من الاستعداد النفسي العقلي التي ترتبط بتحقيق أفضل مستوى أداء واهم ما يميز الطاقة النفسية الخالية من أنواع التوتر ويطلق عليها الطلاقة النفسية. (عنان، ١٩٩٥: ١٠) ويتميز الشخص ذو الطاقة النفسية المثلى بهدوء نفسي داخلي وتركيز وانتباه عاليين وقوة السيطرة على مواقف التحدي والاندماج التام في الأداء والانعزال التام عن مصادر التشتت الخارجية. وبذلك يكون الفرد مستعدا لتطوير قدراته ورفع انتاجيته في العمل والدراسة ورفع قدراته على الابتكار وقدرته على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين فضلا عن مساهمته في تطوير مجتمعه. (العبيدي، ٢٠١٩: ٤٠).

لذا تُعد الحيوية الذاتية درعا واقيا ضد الضغوط النفسية ومحفزا للصحة النفسية الإيجابية ومؤشرا قويا على تواجد الصحة النفسية لدى الفرد، وتشجع توافر مظاهر الصحة النفسية وهي بذلك ترتبط بعلم النفس الإيجابي. وان علم النفس الإيجابي هو أحد فروع علم النفس العام والذي ينصب اهتمامه على تحسين الكفاءة العقلية والنفسية والاجتماعية والجسدية للفرد بحيث تكون كفاءته أفضل من المستوى العادي للصحة، وهو أيضا الدراسة العلمية لكل ما يمكن ان يجعل الافراد والمجتمعات مزدهرة؟ فهو يركز على ثلاثة محاور رئيسية أساسية وهي: الخبرات الإيجابية كالازدهار، ويعالج السياق الاجتماعي والمؤسسات الاجتماعية الإيجابية (الشخصية في سياق اجتماعي) كالعلاقة بين الإدارة والمرؤوسين، وأخيرا ويدرس القيم العامة والفضائل (مكامن القوة في الشخصية) كالحيوية واليقظة ، وتأسيسا على ما سبق فاليقظة هي توسع الرؤية وبالتالي تزيد من فرص التفاعل عكس النظرة القطعية للأمر أحادية الاتجاه التي تأسر المتعلم في حدود معوقة ومعطلة، فوقوع المتعلم في النظرة القطعية تفرض عليه الروتين والجمود وتقف عليه باب رؤية الجديد والمغاير والاحتمالي والممكن فهو ينصرف فكريا ووعيا في حيز الرؤية القطعية الجامدة المتسمة بالثبات والسلوك الالي اما اليقظة المتسمة بالمرونة والانفتاح على الجديد في البيئة فتنتبه الى ما فيها من إمكانات ليست جلية للوهلة الأولى بدلا من سجن المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة لذا لا بد من القضاء على السلوكيات الالية التي تدور في حلقة مفرغة.

مشكلة الدراسة:

تعد الحيوية الذاتية وفقا لما يراه (Ryan & Deci, 1999) من الخصائص الأساسية الدافعة للإنسان باتجاه تحقيق الذات وبالتالي التقدير الإيجابي لها وتقلل في نفس الوقت من احتمالات المعاناة من القلق والاكتئاب والضغط وتزيد من القدرة على تحمل الألم والمعاناة واعتبارها جزءا أصيلا في الحياة يمكن تجاوزه بطرق المواجهة الإيجابية. لذلك فان الافتقار للحياة الذاتية يفضي الى زيادة احتمالات معاناة الفرد خاصة في بيئتي التعليم والعمل، ان الاستجابة النفسية لضغوط التعلم والعمل تتكون من الشعور بالاستنزاف الانفعالي وانخفاض قيمة أدراك الإنجازات الشخصية مما يؤدي بالضرورة الى فتور الهمة وانهيار العزيمة والنتيجة الأخيرة هذه أكثر ارتباطا بعامل الاستنزاف الانفعالي لكونه يخفض بصورة دالة من مصادر الطاقة الانفعالية والبدنية المتاحة للفرد (Maslach al, 2001).

إن الشعور بالحيوية والنشوة العامة والاقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط يُعد جانبا مهما للخبرة البشرية ومؤشرا رئيسيا من مؤشرات جودة الحياة النفسية، فالحيوية الذاتية حالة يخبرها الانسان في مواقف وظروف معينة وعند تصديه لمهام واعمال معينة يشعر معها بالحماس والنشوة والهمة والنشاط وهي لذلك خبرة ذاتية تعاش وتوصف من قبل من يشعر بها أو يتعايش معها، وهي ترتبط ارتباطا إيجابيا بمتغيرات سيكولوجية إيجابية كالاستقلالية والاعتماد على الذات والاندفاع الإيجابي نحو تحقيق الذات وبذلك تحرر الشخص من الصراعات والضغط الخارجية وتجعله يشعر في نفس الوقت بالقدرة على التأثير في مسار الاحداث الحياتية بهمة وفاعلية. (سليم، ٢٠١٦: ١٨٥)

انطلاقا مما سبق ذكره فان مشكلة الدراسة تتحدد بالإجابة عن التساؤلات الاتي

- هل يتمتع طلبة الجامعة بالحيوية الذاتية؟ وهل الذكور أكثر حيوية ذاتية من الإناث؟ وهل طلبة المرحلة الرابعة أكثر حيوية من طلبة المرحلة الأولى وهل طلبة للتخصص الدراسي العلمي أكثر حيوية من طلبة التخصص الدراسي الانساني؟

حدود الدراسة :

- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من الطلبة (ذكور – اناث) من جامعة بغداد -مجمع الجادرية/ كلية التربية الرياضية وكلية هندسة الخوارزمي.
- الحدود الزمانية: اقتصرت الدراسة على العينة للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي /٢٠١٩-٢٠٢٠ (الشهر الثاني).
- كما تتحدد الدراسة بأداتها ومنهجها الوصفي.

وتعتمد نتائج البحث على مدى جدية ومصداقية العينة في الكليات في الإجابة على أداة البحث

أهداف الدراسة:

١. التعرف على الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة.
٢. التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية لدى الطلبة على وفق متغير الجنس (ذكور – اناث).
٣. التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية لدى الطلبة على وفق متغير المرحلة الدراسية (رابع – أول).
٤. التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية لدى الطلبة على وفق متغير التخصص الدراسي (علمي – انساني).

أهمية الدراسة:

تعد مرحلة الشباب متميزة ومتفردة عن كل المراحل العمرية، ففيها يشعر الفرد بأول لحظة انطلاق في الحياة، والاستقلال التدريجي من سلطة الأسرة، وتكوين شخصية مستقلة، وأبرز ما في هذه المرحلة والتي توصف بالفترة الذهبية، اكتمال النمو والنضج الفكري وأيضاً الجسدي.

فالشباب من هذا المنطلق هم مصدر بناء الحضارات، وصناعة الآمال، وعز الأوطان، ولذلك هم يملكون طاقات هائلة لا يمكن وصفها، وبالسوء عنها يكون الانطلاق بطيئا، والبناء هشاً، والصناعة بائدة، والمذلة واضحة، والتطلع المنشود هو اكتشاف الطاقات للشباب، ويتصف الشباب بصفات مختلفة منها الطاقة والاندفاع والسرعة والقلق وعدم الرضا والحماس والحيوية الدافقة وهذه الصفات تزداد حدة في العصر الحديث.

وتواجه هذه الشريحة العمرية بشكل عام في مجتمعاتنا مشكلة تكاد تنشر ظلالها على هؤلاء الشباب الا وهي انخفاض الحيوية الذاتية الفعالة لديهم ولما قد تعكسه هذه المشكلة على نفسية الشباب وعلى حياتهم الاجتماعية والمعيشية والصحية، وقد تنخفض الحيوية الذاتية نتيجة خواء المعنى لدى هؤلاء الشباب وعدم وضوح المستقبل بالنسبة لهم لما تعانيه هذه الفئة من احباط وافتقاد الحلم وقيمة المعنى للحياة.

وتعد الحيوية الذاتية دالة لمستوى الطاقة والنشاط الذاتي والتلقائي من قبل الشخص وتمتعه بروح المثابرة والاجتهاد في تحقيق أهدافه والتغلب على اية عقبات أو تحديات تحول دون تحقيقه لهذه الأهداف فأنها تتطلب في المقام الأول التكامل بين الوظائف النفسية والبدنية كتجسيد للحالة النفسية والبدنية المثلى. (راتب، ٢٠٠٠: ١١٧) وبذلك فأنها تعمل- أي الحيوية الذاتية- على جعل حياة الافراد مفعمة بالهمة والجدية واليقظة والتحمس والنشوة والابتهاج الإيجابي، وهي بذلك حالة مناقضة للإعياء والخمول والبلادة والوهن النفسي.

فالوهن النفسي هو ضعف الطاقة النفسية أو نقصها للإبقاء على الاتزان العادي، ويتصف الافراد المصابين بفقدان الطاقة بالتهيج والحساسية والاستجابة للمؤثرات بصورة غير طبيعية مع وجود خبرة قوية من التعب كما انهم يفضلون الانسحاب من رفاقهم وهم عرضة للأفكار السلبية والمخاوف غير المبررة والتدقيق الذاتي والتردد وهذه بدورها تعزز الانسحاب من العالم. (اخرس، ٢٠١٦: ٣٩٢) فهو نوع من

الإرهاق الشديد الذي يصيب الانسان ويسبب له الإعاقة التي تبدد طاقته النفسية والجسمية.

و أهم مسببات الافتقاد للحيوية الذاتية أو ما يطلق عليه بالوهن النفسي، إن الفرد قد يكون عانى كثيرا من الإحباط لمرات عديدة، أو أنه يشعر باليأس و النقص، فضلا عن الصراعات الداخلية، و التعرض للصدمات النفسية، حيث أن هذا النمو الخاطئ ينتج عنه ضعف الثقة الشخص في ذاته، و شعوره بأنه قليل الحيلة، وليس له أهداف محددة، فضلا عن نقص الميول و الاتجاهات -المشكلات الأسرية أيضا دافع قوي لتكون الوهن النفسي، و هنا لا نقصد فقط الأشخاص الذين عانوا من التفكك الأسري، بل نقصد الأساليب الخاطئة في التربية أيضا ، مثل التدليل المفرط أو الحماية المبالغ فيها، أو القسوة الزائدة، كلها أمور تؤدي إلى الهروب من الحياة الاجتماعية، و التخلي عن المسؤولية.

و بالتالي تؤدي إلى الوهن النفسي -كل هذا إلى جانب أسباب أخرى تتعلق بالعمل الشاق، و ضغوط الحياة المعاصرة، و عدم القدرة على أن يجد الشخص وقت لنفسه بعيدا عن المسؤوليات و الضغوط، فضلا عن الأعمال الشاقة و المجهدة، ويعاني الشخص الفاقد للحيوية الذاتية من: التعب الجسماني/ و التي تشمل، الشعور بالإجهاد عند القيام بأبسط المجهودات، الشعور بالخمول و الكسل، الشعور بالضعف الجسماني، الشعور بالعديد من الآلام الجسمانية، و من أهم الأعراض شيوعا الآلام المتعلقة بالهضم و القولون، و اضطراب الدورة الشهرية، و مشكلات النوم و الأحلام المزعجة: بعض الأعراض النفسية، كالشعور بالقلق و عدم الشعور بالاستقرار، فضلا عن الشعور بالضيق و نقص الروح المعنوية، فضلا عن الشعور بالعجز و ضعف الانتباه و مشكلات في الذاكرة و الانتباه و الحساسية المفرطة و الغضب من أقل الأمور: عدم القدرة على مواجهة المشكلات، و الفتور في العلاقات الاجتماعية، و عدم القدرة على اتخاذ أي قرار، كما تحيطه الشكوك في كل من حوله و أخير لا يجب العمل و هرب من تحمل المسؤولية و غالبا تنهار علاقاته الاجتماعية بأقرب المحيطين به .

كما وتأتي أهمية الدراسة من:

- الجانب النظري في اصالتها بانعدام أو قلة عدد الدراسات العربية والعراقية التي تبحث في أهمية الحيوية الذاتية-على حد علم الباحثة-، وكذلك بتزويدها للمكتبة العربية والعراقية بمقياس الحيوية الذاتية لطلبة الجامعة.
- أهمية الشريحة العمرية المشمولة بالبحث والدراسة وهي مرحلة الشباب والاطار والمشكلات التي قد تعوق طريقهم نحو الامن والاستقرار النفسي والاجتماعي، فبناء الانسان يسبق بناء المؤسسات لذا كان من المهم الاهتمام بالشباب لان الشباب هو المستهدف لدى كل حركات التغيير لكونها مرحلة الهمم العالية والطاقة النفسية المتجددة والنشاط المستمر.
- التعرف على الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة (شباب الجامعة) .
- الجانب العملي والتطبيقي بما توفره نتائج الدراسة من فهم أفضل للحياة الذاتية وبالتالي الصحة النفسية اذ ان الحيوية الذاتية لها صلة بمخرجات الصحة النفسية للفرد.

تحديد المصطلحات:

الحياة الذاتية:

- عرفها ريان وفريدريك، ١٩٩٧/ بانها حالة من الشعور الإيجابي بالتنبيه واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس. (Ryan & Frederick, 1997)
- عرفها كيوبزانسكي وثرستون، ٢٠٠٧/ بانها حالة من شعور المرء بالطاقة والتحمس والفاعلية الشخصية والهمة الذاتية مقترنة بقدرته على ضبط وتنظيم انفعالاته وسلوكه فضلا عن تمتعه بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والاندماج في الحياة والاهتمام بها. (Kubzansky & Thurston, 2007)
- عرفها سليم، ٢٠٠٦/ بانها: حالة من الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والاحساس بالقوة

والشعور بالاقتدار ويعتقد بانها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالاً ومنتجاً ونشطاً. (سليم، ٢٠١٦: ١٨٢)

- التعريف النظري: الامتلاء بالسعادة والفرح والسرور والتفائل والحماس ومواجهة كل من الضغط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول الى الأداء الأفضل والتطلع بحماس للمستقبل وتنشيط الدافعية الإيجابية فضلاً عن التمتع بالسلامة البدنية لتحقيق الأهداف المرجوة.

الإطار النظري ودراسات سابقة:

أولاً: الإطار النظري:

نظرية تقرير الذات: (نظرية ديسي وريان، ١٩٨٥) في الحيوية الذاتية:

ويعرف مصطلح تقرير الذات من المنظور السيكولوجي بأنه "قدرة الشخص على التخطيط لحياته والاختيار الحر من بين البدائل الحياتية والسلوكية المتاحة، فضلاً عن ضبط إيقاع حياته ومسارها ونوعيتها. وترتكز نظرية تقرير الذات على التفاعل بين سمات الشخصية والدافعية والأداء النفسي الوظيفي الأمثل. وتفيد بوجود نمطين مركزيين للدافعية هما: الدافعية الداخلية *intrinsic motivation* ، والدافعية الخارجية *extrinsic motivation*، ويمثلان معاً القوى المؤثرة في سلوكنا والمحدد لوجهته وطبيعته وخصائصه. (Deci & Ryan, 2008) وجاءت نظرية تقرير الذات من نتائج الدراسات البحثية التي ابتدأها إدوارد إل ديسي Edward L. Deci ، وريتشارد إم ريان Richard M. Ryan عن الدافعية في السبعينات والثمانينات من القرن العشرين، وعلى الرغم من التطورات التي طرأت على هذه النظرية إلا أن مقوماتها ومنطلقاتها النظرية الأساسية بقيت محتفظة بإطارها العام وفقاً للتصوير الذي عرضت به في كتاب ديسي وريان سنة ١٩٨٥.

أشار ريان وديسي إلى أن "الدافعية الخارجية" *extrinsic motivation* أحد الموجهات المركزية للسلوك وتتعلق بالمصادر الخارجية التي تحث الشخص على التصرف بطرائق معينة، فضلاً عن تعلقها بما يعرف بالإثابات أو المكافآت الخارجية، ومن مصادر الدافعية الخارجية، الجوائز والمنح، والاحترام والإعجاب من قبل الآخرين. من جانب

آخر يتمثل مصدر الدافعية الداخلية intrinsic motivation فيما يكمن في بنية الشخص من طموحات وآمال ورجاءات ذاتية تحثه على التصرف أيضًا بطرائق معينة، ومن هذه المصادر: نسق القيم المركزية التي يتبناها، واهتماماته، والحس الأخلاقي، وعادة ما توصف هذه الدافعية بتعبير "السلوك الموجه ذاتيًا (Self-directed behavior.)" وعلى الرغم من الطابع الفارق بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية والمتمثل في أن الدافعية الداخلية تجسيد لما يعرف بالسلوك المرتكز على الإرادة الذاتية والمعبر عما يعرف "بذاتنا المثالية" "our ideal self"، نجد أن الدافعية الخارجية توجهنا نحو مسايرة معايير الآخرين والاتساق معها، والالتزام بالتوقعات الاجتماعية. ويوجد تمييز آخر فارق بين الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية وفقًا لمضامين نظرية تقرير الذات يتمثل في التمييز بين: الدافعية الذاتية autonomous motivation، والدافعية المحكومة controlled motivation (Ryan & Deci, 2008).

وتتضمن الدافعية الذاتية أو الاستقلالية Autonomous motivation الدافعية التي تأتي من مصادر داخلية، لكنها تشمل أيضًا الدافعية من مصادر خارجية في حالة ارتباط أو توحد الشخص مع نشاط مهم وذا قيمة وشعر بأنه يتطابق مع شعوره بذاته وأنه جزء منه، أن الدافعية الداخلية تعتمد على مدى الاستقلالية المتاحة للشخص، بمعنى آخر تتنوع الدافعية الداخلية وفقًا لما يعرف باستدخال وتكامل قيمة النشاط، ويظهر التمثل والاستدخال كيفية شعور الشخص بقيمة النشاط، بينما يفسر التكامل عملية التحول من صيغة التنظيم الخارجي إلى التنظيم الشخصي للذات (Ryan & Deci, 2000). فالتكليفات الجامعية مثلا عبارة عن نشاط منظم خارجيًا، إلا أن تمثل الطالب واستيعابه واستدخاله لهذا النشاط وإدراكه لقيمه وأهميته مع تكامله ودمجه في سياق العمل الجامعي يجعله يؤدي هذا النشاط كأنه نشاط ذاتي الاختيار. فالطالب يؤدي ما عليه من أنشطة ومهام خارجية ببهجة وشعور بقيمتها حتى وإن كانت مختارة من قبل الآخرين. نتيجة عمليات التمثل والاستيعاب والاستدخال. أي الاندفاع الداخلي الإيجابي نحو الاثمار الحياتي وبذلك يكون وجوده له معنى وقيمة تدفع الفرد للقيام بالنشاطات بهمة ورغبة وأداء مهام الحياة اليومية بموجها في الحياة وفقًا لإرادته الذاتية ووفقًا لما يعرف بالتنظيم الداخلي intrinsèque régulation للذات والدافعية

المقررة ذاتيًا بما يعكس أهدافه ورغباته وميوله واهتماماته الذاتية والتي تدفع الفرد للقيام بالنشاط بهمة واقتدار. (Ryan & Deci, 2008)

ان مصطلح الحيوية الذاتية في إطار نظرية تقرير الذات يعبر عن دافع داخلي -امتلاء الشخص بالفاعلية والنشاط والتحمس والتنبيه واليقظة العقلية والبدنية والاقبال على الحياة بهمة ونشاط وعزيمة وتطلع الى الامور بروح مثابرة وتفاني في الجهد

ثانيا-دراسات سابقة:

لم تجد الباحثة – لغاية اعداد هذه الدراسة- غير دراسة عربية واحدة تناولت الحيوية الذاتية وهي:

- دراسة (سليم، ٢٠١٦)
- استهدفت الدراسة الكشف عن طبيعة واتجاهات العلاقة بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة. تألفت عينة الدراسة من (١٠١) معلم ومعلمة، وبعد تطبيق مقاييس الدراسة وتحليل البيانات بالوسائل الإحصائية المناسبة أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية، وجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحيوية النفسية ترجع الى اختلاف الجنس(ذكور- اناث).(سليم، ٢٠١٦)

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

اتباع المنهج الوصفي، وهو من طرق البحث العلمي يقود إلى نتائج الدراسة المرجوة، يقوم على وصف وتفسير المنظم والعلمي لظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا وكيفيا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة الدقيقة. (ملحم: ٢٠٠٠، ٣٢٤).

مجتمع وعينة الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الحالي من طلبة كلية هندسة الخوارزمي وكلية التربية الرياضية، اما عينة الدراسة فقد تم اختيارها بالأسلوب العشوائي الطبقي البسيط ذات التوزيع المتساوي إذ بلغت (١٢٠) طالبا وطالبة، وتم اختيار عينة التحليل الاحصائي أيضا من مجتمع الدراسة بصورة عشوائية إذ بلغت (٢٠٠) طالب وطالبة. والجدول (١) يوضح عينة الدراسة الاساسية:

وبين الجدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية على وفق الكليات والنوع (ذكور واناث).

ت	الكليات	عدد الطلاب	عدد الطالبات	المجموع
١	التربية الرياضية	٣٠	٣٠	٦٠
٢	هندسة الخوارزمي	٣٠	٣٠	٦٠
	المجموع	٦٠	٦٠	١٢٠

ثالثاً- اداة الدراسة:

تطلب تحقيق أهداف الدراسة الحالية بناء مقياس الحيوية الذاتية.

صياغة فقرات المقياس:

- بعد الاطلاع على الادب النظري، (نظرية التقرير الذاتي) المعتمدة في الدراسة الحالية، تم صياغة (٢٠) فقرة. وقد روعي في صياغتها أن تكون بصيغة المتكلم، وقابلة لتفسير واحد. (سمارة، ١٩٨٩: ٨١)، وجرى وضعها في استمارة واحدة مبنية لغرض عرضها على الخبراء.

تحديد بدائل المقياس:

- بعد إعداد الفقرات تم اعتماد طريقة ليكرت (Likert) في تصميم وبناء مقياس الحيوية الذاتية، وذلك بوضع مقياس خماسي متدرج أمام كل فقرة، وكما

يأتي: (دائماً-كثيراً- أحياناً- قليلاً- أبداً) وأعطيت الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وكلما ارتفعت الدرجة كانت الحيوية الذاتية لدى الطلبة كبيرة والعكس صحيح.

صلاحية فقرات المقياس:

• عرضت فقرات مقياس الحيوية الذاتية على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس للحكم على مدى صلاحيتها، وملاءمتها للتعريف الذي وضع لها، ودقة صياغتها، واعتمدت الباحثة نسبة (٨٠%) فأكثر لتحديد صلاحية الفقرة، ووفق ذلك تم الإبقاء على جميع الفقرات مع إجراء بعض التعديلات اللغوية لبعض الفقرات.

إعداد تعليمات المقياس:

• قامت الباحثة بوضع التعليمات لمقياس الحيوية الذاتية، وقد روعي فيها أن تكون واضحة، ودقيقة، وصريحة. وأن تعبر بصدق عن موقف المستجيب، وأخبر أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، إنما يختار البديل الذي يعبر عن موقفه فعلاً، وأن تكون الإجابة عن جميع فقرات المقياس، أي لا يترك فقرة دون إجابة، فضلاً عن أن إجابته لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة لأنها لأغراض الدراسة العلمية فقط، لذا لم يتم طلب ذكر الاسم.

التطبيق الاستطلاعي للمقياس:

• طُبق المقياس على عينة عشوائية بلغت (٤٠) طالباً وطالبة، بواقع (٢٠) طالباً، و(٢٠) طالبة (من مجتمع الدراسة) وذلك للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته، وبدائله من قبل عينة الدراسة، فضلاً عن معرفة الوقت المستغرق في الإجابة عن المقياس، وقد اتضح للباحثة أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى العينة، وأن الزمن المستغرق في استجابة الطلبة على فقرات المقياس تراوحت بين (١٠-٢٠) دقيقة، وبمدى مقداره (١٥) دقيقة.

الإءراءاء الإءصائئة لءءللل فقراء المءلءاس:

• ءعد عملئة الءللل الإءصائئ لفقراء المءلءاس من الءطواء الأساسئة لبنائءء، ولءساب القوة الءمللزة لفقراء مءلءاس الءلوءة الءائئة، ءم ءطبلق المءلءاس على علئة مءونة من (٢٠٠) طالباً وءالبة، ءم اءءلءارهم بالطرلقة الطءبلقة العءواءئة، بءسب مءءلر الءنس، والمرءلة وءسبء القوة الءمللزة بطرلقتلن هما:

أ. طرلقة المءموءءللن الطرلفئلن:

بءءف ءللل فقراء مءلءاس الءلوءة الءائئة، قامء الباءءة بءرءلء درءاء علئة الءللل الإءصائئ والبائع عدد أفراءها (٢٠٠) طالباً وءالبة ءنازلئاً من أعلى درءة إلى أوطاء درءة، ءم اءءلرء ٢٧% من الاسءماراء الءل ءصلء على أعلى الءرءاء و٢٧% من الاسءماراء الءل ءصلء على أوطاء الءرءاء وذلء لءرض الءصول على مءموءءللن ءءملزان بأءبر ءءم وأقصى ءبالن مءكن بئلما وبلءرب ءوزلءها من ءءوزلء الطءبلق (Stanley & Hopkins, 1972,P:268) وبما أن مءموء علئة الءللل قد بلء (٢٠٠) اسءمارة فلن نسبة ٢٧% ءكون (٥٤) اسءماراء، وعللء فلن عدد الاسءماراء الءل ءضءء للءللل الإءصائئ هو (١٠٨) اسءمارة، وءنء ءطبلق الاءءبار ءائئ لعلنءللن مسءقلءللن لاءءبار دلالة الفروق بئلن المءموءة العللءا، والمءموءة الءنلءا لءل فقرة من الفقراء، أظهء الءللل أن ءملء فقراء المءلءاس مملزة ءنء مسءوى دلالة (٠٠٠٥)، ومسءوى ءرلءة (١٠٦) وكما موضء فلن الءءول (٣):

الحياة الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات

الجدول (٣): المتوسطات والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة لفقرات مقياس

الحياة الذاتية باستخدام المجموعتين الطرفيتين

القيمة التائية المستخرجة*	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٧.١٥	١.٤١	٣.٨١	١.٧٠	٤.١١	١
٤.٧٨	١.٠٢	٣.١٠	١.١٢	٣.٤٤	٢
١١.٥	١.٤٨	٣.٧٩	٠.٥٤	٤.٦٥	٣
٩.٢٣	٠.١٦	٣.٦٠	٠.١٦٥	٤.٣٠	٤
٧.٢٥	٠.٨٢	٣.٨٧	٠.٢٦	٤.٤٨	٥
٩.٤٥	١.٢	٤.١	٠.٧٥	٤.٨	٦
١٩.٢٦	١.٢	٤.١	٠.٥	٤.٩	٧
٨.٥	٠.٨٤	٤.٤	٠.٤٩	٤.٨	٨
١٤.٣	٠.٥٦	٣.٧	٠.٧	٤.٤	٩
٥.٨٧	١.٠٢	٤.١٢	٠.٦٢	٤.٥٢	١٠
٥.٣٥	٠.٧٤	٣.١٤	٠.٩٥	٣.٥	١١
١٢.٧١	١.٤٤	٣.٢٥	٢.٧٢	٤.٥١	١٢
١٠.١٥	٠.٨٠	٤.٠٣	٠.٤٧	٤.٦٢	١٣
١٤.٣	٠.٥٦	٣.٧	٠.٧	٤.٤	١٤
٦.٤	١.٤٥	٢.٨	٢	٣.٤	١٥
٣.٤	٠.٦٦	٢.١	١.٩	٢.٤	١٦
١١.٨٤	٣.١٥	٣.٩٠	٠.٧٣	٤.٢٤	١٧
٧.٦١	١.٩١	٤.٠١	٠.٤١	٤.٥٣	١٨
٥.٥٩	٢.٦٦	٢.٥٦	١.٣٦	٣.١٦	١٩
١٤.١٠	١.٩٠	٣.٠٠	١.٣٠	٣.٤٠	٢٠

* القيمة التائية الجدولية هي (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠٦)

ب. علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي:

على وفق ما أشار إليه "ستانلي وهوبكنز" بأن الفقرات التي يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً تبقى، إذ تحقق لها قوة تمييزية عالية، أما الفقرات التي يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية غير ذي دلالة إحصائية، فإن الفقرة تحذف لأنها في هذه الحالة لا تقيس الظاهرة التي يقيسها المقياس بأكمله (Stanley & Hopkins, 1972,P:111). وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (٢٠٠) استمارة، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، والجدول (٤) يوضح ذلك:

الجدول (٤): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من الفقرات والدرجة

الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
.٤٥	١١	.٣٦	١
.٣٩	١٢	.٣٧	٢
.٣٦	١٣	.٣٣	٣
.٣٨	١٤	.٣٩	٤
.٢٨	١٥	.٤٧	٥
.٣٨	١٦	.٤٥	٦
.٣٦	١٧	.٣٣	٧
.٤٦	١٨	.٣٦	٨
.٣٨	١٩	.٣٤	٩
.٤٥	٢٠	.٣١	١٠

- الخصائص السيكومترية للمقياس:
صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات، والاختبار الصادق هو الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجله، وقد تحقق لمقياس الحيوية الذاتية مؤشرات الصدق الآتية:

أ. الصدق الظاهري:

يمثل الصدق الظاهري مدى انتساب مضمون الفقرات للسمة المقاسة، ويعتمد الباحث في ذلك على المحكمين، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الحيوية الذاتية بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (١٠)، والأخذ بتوجيهاتهم وآرائهم بشأن صلاحية فقرات المقياس وملاءمتها لمجتمع الدراسة. ب. مؤشرات صدق البناء:

يعد من أهم أنواع الصدق ويتحقق من خلال التحقق تجريبياً من الافتراضات النظرية وقد تحقق ذلك للمقياس من خلال الاتساق الداخلي للمقياس، إذ يعد الاتساق الداخلي للمقياس أحد مؤشرات صدق البناء، ويتحقق من خلال حساب معاملات الارتباط البينية لفقرات الاختبار، أو من خلال إيجاد علاقة درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالمجموع الكلي (عبد الرحمن، ١٩٨٣: ٢٦٦). وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) وكانت القيمة الجدولية (١.٩٦) كما في الجدول (٤).

الثبات Reliability:

ويعرف الثبات بأنه الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار. (عودة وملكاوي، ١٩٨٧: ١٦١). ومن شروط المقياس الجيد اتصافه بثبات عال، وقد تم إيجاد مؤشرات ثبات الاختبار بطريقتين هما:

أ. معادلة ألفا كرونباخ Internal Consistance Coefficient:

تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة ألفا، إذ أن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف، (Nunnally, 1978, P:230). ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم سحب (١٠٠) استمارة بشكل عشوائي من استمارات عينة التحليل الإحصائي، ثم استعملت معادلة ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات للمقياس الحالي (٠.٨٤). وقد ظهر أن قيمة معامل الارتباط دالاً إحصائياً. وهو معامل ارتباط يمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

ب. طريقة إعادة الاختبار Test-Re test Method:

ويعني مدى الاتساق بين البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق المقياس نفسه على الأفراد أنفسهم أو الظواهر، وتحت ظروف متشابهة، وقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية على عينة قوامها (٤٠) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بصورة عشوائية من طلبة الكليتين، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين. وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، بلغ معامل الارتباط (٠.٨٦)، وهو معامل ارتباط دال احصائياً ويمكن الركون إليه اعتماداً على المعيار المطلق.

عرض النتائج وتفسيرها:

١- التعرف على درجة الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

تحقيقاً للهدف الأول تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية على عينة الدراسة والبالغ عددها (١٢٠) طالباً وطالبة، بلغ المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على المقياس (٧٢) درجة وبنحرف معياري (٥.٦) درجة اما المتوسط الحسابي فقد بلغ (٦٠) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٣.٤٨٣) وبدرجة حرية (١١٩) وهي دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) ولصالح العينة، والجدول (٥) يوضح ذلك:

الجدول (٥): الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط

الفرضي لطلبة الجامعة على مقياس الحيوية الذاتية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠.٠٥)
١٢٠	٧٢	٥.٦	٦٠	٢٣.٤٨٣	١.٩٦	دال

يظهر الجدول أعلاه ان عينة الدراسة لديها حيوية ذاتية وترجع الباحثة ذلك الى التكيف مع الظروف والضغوط الاجتماعية بل زادتهم قوة لمواجهتها وهذا ما نراه من قيام ثورة (٢٥) من تشرين -٢٠١٩ والتي كان طلبة الجامعة العامل والداعم الأساسي لها وبهمة عالية وقد يعود ذلك الى وجود مستوى مرتفع من الدعم العائلي، والاعتزاز بأنفسهم وبإدراك واعتقاداتهم بذواتهم بشكل إيجابي، والتي انعكست على قوة وضمود وامل بالمستقبل.

٢- التعرف على الفروق في درجة الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور- اناث)

ولتحقيق ذلك تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذ بلغ المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس الحيوية الذاتية (٧٣.٢) بينما بلغ الانحراف المعياري (٥) درجة، اما المتوسط الحسابي لعينة الاناث على نفس المقياس فقد بلغ (٧٠.٨) درجة بانحراف معياري قدره (٦.٢)، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢.٣٤١) بدرجة حرية (١١٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٦) يوضح ذلك:

الجدول (٦): الاختبار التائي للموازنة في الحيوية الذاتية على وفق متغير الجنس

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠.٠٥)
ذكور	٦٠	٧٣.٢	٥	٢.٣٤١	١.٩٦	دال
اناث	٦٠	٧٠.٨	٦.٢			

يظهر الجدول أعلاه وجود فروق بين الذكور والاناث في الحيوية الذاتية والفروق لصالح الذكور أي ان الذكور أكثر حيوية ذاتية من الاناث وقد يرجع ذلك الى التنشئة الاجتماعية التي تعطي للذكور مساحة وحرية أكبر وثقة بالنفس موازنة بالاناث ولأن الدراسة جرت على طلبة الجامعة وهم قادة طليعة الثورة الجارية (ثورة ٢٥- من تشرين-٢٠١٩) حاليا في العراق فهذا اعطاهم دافع قوي والشعور بالحيوية الذاتية والهمة والنشاط والامل بالمستقبل. وجاءت هذه النتيجة مختلفة عن نتيجة دراسة (سليم، ٢٠١٦) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في الحيوية الذاتية.

٣- التعرف على الفروق في درجة الحيوية الذاتية لدى الطلبة على وفق متغير المرحلة الدراسية (أولى- رابعة).

ولتحقيق ذلك تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذ بلغ المتوسط الحسابي لعينة طلبة المرحلة الرابعة على مقياس الحيوية الذاتية (٧٢.٦) بينما بلغ الانحراف المعياري (٥.٣) درجة، اما المتوسط الحسابي لعينة طلبة المرحلة الأولى على نفس المقياس فقد بلغ (٧١.٤) درجة بانحراف معياري قدره (٥.٩). وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (١.١٧٦) بدرجة حرية (١١٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٧) يوضح ذلك:

الجدول (٧): الاختبار التائي للموازنة في الحيوية الذاتية على وفق متغير المرحلة الدراسية (رابعة- أولى)

المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠.٠٥)
الرابعة	٦٠	٧٢.٦	٥.٣	١.١٧٦	١.٩٦	غير دال
الأولى	٦٠	٧١.٤	٥.٩			

يظهر الجدول أعلاه عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير المرحلة الدراسية في الحيوية الذاتية، اذ ان الطالب سواء اكان في المرحلة الدراسية الأولى أو المرحلة الدراسية الرابعة يكون مدفوع داخليا للقيام بما يجب القيام به بكل همة

وحماس كما يكون وبحسب نظرية ديسي وريان مدفوع خارجيا ويسلوك سلوك يتصف بالحماس والنشاط والاعتماد على النفس وتحمل المسؤوليات طلبا للحب والاعجاب من قبل الآخرين لذا فان التكاليفات الجامعية سواء لطلبة المرحلة الأولى أو طلبة المرحلة الرابعة تكون عبارة عن نشاط منظم خارجيًا، وأن تمثل الطالب واستيعابه واستدخاله لهذا النشاط وإدراكه لقيمته وأهميته مع تكامله ودمجه في سياق العمل الجامعي يجعله يؤدي هذا النشاط كأنه نشاط ذاتي الاختيار لذا يقوم به بكل حيوية وهمة ونشاط وعزيمة.

٤- التعرف على الفروق في درجة الحيوية الذاتية لدى الطلبة على وفق متغير التخصص الدراسي (علمي- انساني).

ولتحقيق ذلك تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذ بلغ المتوسط الحسابي لعينة طلبة التخصص العلمي على مقياس الحيوية الذاتية (٧٢.٤) بينما بلغ الانحراف المعياري (٥.٧) درجة، اما المتوسط الحسابي لعينة لطلبة التخصص الدراسي الانساني على نفس المقياس فقد بلغ (٧١.٦) درجة بانحراف معياري قدره (٥.٥)، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠.٧٨٥) بدرجة حرية (١١٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) والجدول (٨) يوضح ذلك:

الجدول (٨) الاختبار التائي للموازنة في الحيوية الذاتية على وفق متغير التخصص الدراسي (علمي - انساني)

التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
علمي	٦٠	٧٢.٤	٥.٧	٠.٧٨٥	١.٩٦	غير دال
انساني	٦٠	٧١.٦	٥.٥			

يظهر الجدول أعلاه عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير المرحلة التخصص الدراسي في الحيوية الذاتية، وهذه النتيجة تتفق مع مسلمات نظرية التقرير

الذاتي التي ترى ان ما يكمن في بنية الشخص من طموحات وآمال ورجاءات ذاتية تحثه على التصرف بهمة ونشاط عاليين بغض النظر عن التخصص الدراسي. أي الاندفاع الداخلي الإيجابي نحو الاثمار الحياتي وبذلك يكون وجوده له معنى وقيمة تدفع الفرد للقيام بالنشاطات بهمة ورغبة وأداء مهام الحياة اليومية بموجها في الحياة وفقاً لإرادته الذاتية ووفقاً لما يعرف بالتنظيم الداخلي.

التوصيات:

- افادة المرشدين التربويين في مراكز الارشاد بالجامعات الاستفادة من مقياس الحيوية الذاتية المعد في البحث الحالي لقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- عمل ورشات تعلم الافراد النظر التفاؤل والنظر الى المستقبل والحياة بإيجابية للتمتع بالصحة النفسية.

المقترحات:

- ١- اجراء دراسة موازنة للدراسة الحالية على عينات عمرية مختلفة وموازنة النتائج.
- ٢- اجراء دراسة تتناول العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية ومتغيرات نفسية ك (لدعم الاجتماعي- الذكاء الروحي).

قائمة المراجع:

١. اخرس، نائل محمد عبد الرحمن (٢٠١٦): أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض اعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف، المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس، المجلد ٤، العدد ٢. البحرين-ص (٣٨٤-٤١٦).
٢. راتب، أسامة كامل (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. _____ (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط(٢)، دار الفكر العربي، القاهرة.

٤. سليم، عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٦): الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، العدد السابع والأربعون، الجزء الأول، ص (١٧١-٢٦٢)
٥. سمارة، عزيز (١٩٨٩): مبادئ القياس والتقويم في التربية، دار الفكر، عمان.
٦. عبد الرحمن، سعد (١٩٨٣): القياس النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت.
٧. عودة، أحمد سليمان وملكاوي، فتحي حسن (١٩٨٧): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، عناصره ومناهجه والتحليل الإحصائي، جامعة اليرموك، دائرة التربية، مكتبة المنار.
٨. عنان، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتجريب، دار الفكر العربي- القاهرة.
٩. العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (٢٠١٩): الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، المجلد (٢) العدد (٨)، ص (٣٧-٥٥).
١٠. كامل، محمد علي (٢٠٠١): دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والاجهاد النفسي لدى ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفة للطاقة النفسية الفعالة، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، ٢ (٣٠) ص (١٩٦-١٩٧)
١١. ملحم، سامي (٢٠٠٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologies Canadienne*, 49, 182-185.
4. Ryan, R., Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1): 68–78.
5. Kubzansky, L & Thurston, R (2007): Emotional Vitality and Incident Coronary Heart Disease: Benefits of Healthy Psychological Functioning, *Arch Gen Psychiatry*,64(12), PP:1393-1401.
6. Maslach, C, Schaufeli, W. B, &Michael, P. Leiter, M.P(2001): Job Burnout *Annual Review of Psychology*,52: PP:397-422.
7. Ryan, R.M, & Frederich, C (1997): On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality* ,65(3), PP:529- 565.
8. Nunnally, J. (1978): *Psychology Theory*, New York, McGraw Hill.
9. Stanly, G.& Hopkins. (1972): *Educational and Psychological measurement and evaluation*, prentice- Hill, New Jersey.